

家族の物忘れが 気になっているご家族へ

● 本人が受診を嫌がる場合

「他の病気かもしれない。まずは、一緒に受診してみよう。」
ご家族の一言が、受診につながった例は多数あります。
1人は不安で当たり前。身近な人に一緒に行ってもらおうと心強いです。

● 本人がひとりで家に帰れなくなると心配な場合

【地域であんぜん見守り愛ネット】

行方不明時に協力者へメール・LINE配信で知らせ、
早期の安全確保につなげます。



【宇部市見守りシール(二次元コード入り)】

高齢者の持ち物等にシールを貼っておき、発見した人が
二次元コードを読み取ることで、位置情報をご家族等に知
らせてくれるものです。

市ウェブサイト
見守り愛ネット
(あんしん・
あんぜん・
見守りシール)

● 家族が知っておきたい情報がほしい

認知症と生きる 暮らしの情報集 (発行:宇部市)



認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域の方など、どなたでも参加で
きます。介護者同士の交流や、介護に関する相談もできます。



● ご本人の認知症の進行をゆるやかにする暮らしの工夫

- ◎ 脳の活性化につながる、脳に良い刺激がある活動を。
 - ・自分が楽しい、うれしくなる活動
 - ・日課として長年続けている活動(できることは自分です)
 - ・用事を見つけて、出かける(人と会う、話す、笑う)
- ◎ 慣れ親しんだ暮らし、なじみの人間関係、慌てないリラックスできる環境に身を置く
- ◎ 運動、食事、睡眠、服薬も大切に

● ひとりで悩まずに、相談しましょう

- ケアマネジャーがいる場合 ⇒ 担当ケアマネジャーへ
- 初めて相談する場合 ⇒ 地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、高齢者の暮らしを支える専門スタッフ(保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士)が対応します。
認知症の人やその家族の人を支援する、認知症地域支援推進員も配置されています。
ひとりで抱え込まず、まずは相談してみましょう。

担当地区	センター名	電話番号	FAX番号
東岐波・川上	東部第1地域包括支援センター	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	東部第2地域包括支援センター	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	西部第1地域包括支援センター	45-3969	45-1224
黒石・原	西部第2地域包括支援センター	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	中部第1地域包括支援センター	43-9551	35-9206
新川・鶺の島・藤山	中部第2地域包括支援センター	39-6131	39-8134
厚東・二俣瀬・小野	北部東地域包括支援センター	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	北部西地域包括支援センター	67-0506	67-1413
恩田・岬	南部第1地域包括支援センター	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	南部第2地域包括支援センター	38-3220	38-3221

これから認知症に 備えたいあなたへ

● 脳に良い生活を

P3 「ご本人の認知症の進行をゆるやかにする暮らしの工夫」をご覧ください

● 気軽に相談、手軽に体験 「まちなか保健室」を利用しよう

気になること、困っていることを相談したい方。

ちょっと身体を動かしたい、新しい楽しみを見つけたい方。

宇部市では、保健福祉専門職等による「まちなか保健室」を市内各地で実施中。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



● 「いくよう」を活用して、活動的な生活を続けよう

宇部市シニア活動マッチングサイト「いくよう」

お仕事(短時間)、趣味・講座、運動、ボランティア等、活動的な生活につながる情報を探せるサイトです。



● 認知症の人や家族の応援者になろう

認知症サポーター養成講座



チームオレンジの活動に
参加しよう



これは知って良かったと思われたことを、あなたの大事な方やこの情報を必要としていると思われる方にお伝えください。

物忘れが気になっている あなたへ

● まずはかかりつけ医や専門医に相談

認知症に似た症状が、他の病気が原因の可能性もあるので、
 まずはかかりつけ医に相談を。
 詳しく診るために、専門医に紹介される場合もあります。



山口県サイト

専門医 オレンジドクター、プレミアムオレンジドクター

● どんなサポートがあるか専門職に相談

P3 「ひとりで悩まずに、相談しましょう」をご覧ください。

● 認知症やMCIと早めにわかれば備えられる

認知症と診断されても、ある日突然あなたが変わるわけではありません。
 早くMCI(軽度認知障害)や認知症だと分かれば、今後の生活に向けて備えて
 おく時間ができます。

できることは自分で続けること、活動的な生活を送ることで、脳の活性化につ
 ながり進行を遅らせたり、MCIなら回復の可能性もあります。

● やまぐち希望大使(認知症当事者)の声を聴いてみよう

(通常版:16分50秒)

(ショート版5分30秒)



宇部市健康福祉部
 高齢福祉課

TEL 0836-34-8303
 FAX 0836-22-6026